



HABITA TU SER
YOGATE



DIARIO DE MEDITACIÓN



HABITA TU SER
YOGATE

DIARIO DE MEDITACIÓN

Cada día que realices una de tus sesiones, anota aquí lo observado y sentido

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje



HABITA TU SER
YOGATE

DIARIO DE MEDITACIÓN

Cada día que realices una de tus sesiones, anota aquí lo observado y sentido

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje



HABITA TU SER
YOGATE

DIARIO DE MEDITACIÓN

Cada día que realices una de tus sesiones, anota aquí lo observado y sentido

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje



HABITA TU SER
YOGATE

DIARIO DE MEDITACIÓN

Cada día que realices una de tus sesiones, anota aquí lo observado y sentido

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje



HABITA TU SER
YOGATE

DIARIO DE MEDITACIÓN

Cada día que realices una de tus sesiones, anota aquí lo observado y sentido

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje



DIARIO DE MEDITACIÓN

Cada día que realices una de tus sesiones, anota aquí lo observado y sentido

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje



DIARIO DE MEDITACIÓN

Cada día que realices una de tus sesiones, anota aquí lo observado y sentido

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje



DIARIO DE MEDITACIÓN

Cada día que realices una de tus sesiones, anota aquí lo observado y sentido

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje

Sesión

Antes de la
práctica

Durante la
práctica

Aprendizaje